

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN WANITA MENJELANG MENOPAUSE ANTARA WANITA YANG BEKERJA DAN YANG TIDAK BEKERJA DI DUSUN GINONJO DESA BESUKI KECAMATAN JABON KABUPATEN SIDOARJO

Ifa Roifah*, Izzul Islamiyah

ABSTRACT

Menopause is a stage of development of the women who no longer get menstruation so sign indicates the end of women's ability to reproduce. Menopause is a time period that can potentially cause worries. However, response to the menopause has come diversity, the causes are knowledge, insight and action that done by the woman. This aims Research is to explain the differences in the level of fear of women towards menopause between women who works and unwork.

Research design is using Cross sectional. Population in this research is the menopause in women Ginonjo Hamlet Besuki Village Jabon District Sidoarjo regency. Technique sampling is using Stratified random sampling with the number of respondents to the research population of 40 working and unworking women, living in the Ginonjo Hamlet Besuki Village Jabon District Sidoarjo regency on 16 until 26 September 2008. The Instruments are using worries scale questionnaire that arranged based on the Hars scale. Analysis of data using the Mann Whitney test with level meaning $\alpha = 0.05$. Based on the results of this research it was found that the level of fear of women towards menopause, who works as many as 10 women (25%) who experienced low fear. And the level of fear of women towards menopause who do not work as many as 12 women (30%) who are experiencing fear. Based on Mann Whitney test the established level meaning $p = 0.021$ is smaller than $\alpha = 0.05$ so that shows H_0 denied that there are differences in mean levels of fear of women towards menopause between women who works and unwork.

Women that unwork the worries are higher than working women in the menopause. This is influenced by the less of knowledge because they get the right and clear information on menopause, so that they less understand about the menopause.

Keywords: Worries, Menopause, Working

PENDAHULUAN

Mengawali masa remaja, seorang wanita akan mengalami menstruasi yang kemudian secara normal terjadi setiap bulan selama masa usia reproduktif. Fase ini akan diakhiri dengan datangnya premenopause (Siagian, 2003). Masa premenopause akan berakhir menjadi menopause bila selama 12 bulan tidak terjadi haid secara teratur (Winarsih, 2004).

Menopause merupakan suatu tahap perkembangan wanita yang tidak lagi mendapatkan menstruasi sehingga

menunjukkan tanda berakhirnya kemampuan wanita untuk reproduksi. Secara normal wanita akan mengalami menopause antara usia 40 tahun sampai dengan 50 tahun (Kuntjoro, 2002). Seorang wanita dikatakan mengalami menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 12 bulan (Mangoenprasodjo, 2004). Menopause yang ditandai oleh menurunnya hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh menyebabkan keluhan-keluhan yang dikenal sebagai sindrom defisiensi estrogen. Penurunan kadar hormon tersebut mempengaruhi kondisi fisik

*Staf Pengajar STIKES Bina Sehat PPNI

dan psikis (Pakasi, 2000). Perubahan fisik berupa timbul keluhan vasomotorik yaitu wajah terasa panas (*hot flushes*), vertigo, keringat banyak, rasa kepinginan, alat kelamin mulai mengerut, liang senggama kering dan keputihan. Keadaan ini diikuti dengan kerontokan rambut kemaluan dan ketiak. Perubahan psikis berupa rasa takut, rasa tertekan, mudah marah atau sedih (Pakasi, 2000). Perubahan-perubahan psikis ini dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda pada ibu menjelang menopause. Hal ini disebabkan karena adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam keluhan-keluhan psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah dan diliputi banyak kecemasan (Kartono, 2000).

Berdasarkan data hasil Sensus Penduduk Indonesia tahun 2000 oleh Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk wanita sebanyak 102,8 juta jiwa (Mangoenprasodjo, 2004). Populasi wanita yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4%. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005 dan diperkirakan akan naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015 (Hardi, 2005). Data Departemen Kesehatan tahun 2005 di Indonesia jumlah wanita yang telah mengalami menopause telah mencapai 5 juta jiwa yang berarti merupakan angka yang tertinggi (Azinar, 2005). Keadaan ini menggambarkan semakin besar angka kecemasan akibat meningkatnya jumlah wanita menjelang menopause.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dusun Ginonjo Desa Besuki Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 06 Juni 2008, data di Kantor Desa Besuki terdapat 84 orang wanita yang berusia 45-48 tahun. Hasil wawancara terhadap 5 orang wanita, 4 orang diantaranya mengatakan bahwa mereka mengeluh datangnya rasa panas di wajah terutama pada malam hari, sering pusing, vagina

kering, nyeri pada tulang, mudah capek dan mereka menyatakan cemas tentang memikirkan perubahan tentang organ tubuh. Diantara 4 orang tersebut, sebanyak 1 orang merupakan wanita yang bekerja.

Martaadisoebrata (2005) mengatakan, rendahnya kadar estrogen dan progesteron akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis. Gangguan psikis sering membuat wanita mengalami kecemasan. Kecemasan akibat perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah terjadi. Kecemasan pada ibu rumah tangga dalam menghadapi menopause dapat mengakibatkan mereka menjadi minder, lebih tertutup dan membuat jarak dengan lingkungan sosialnya. Mereka kurang mendapatkan informasi yang tepat dan jelas tentang menopause, sehingga mereka kurang memahami tentang masa menopause. Kurang pengetahuan tentang menopause menyebabkan mereka selalu mengkhawatirkan tentang keadaan yang dialami yang selalu dikaitkan dengan menopause. Penilaian yang salah tentang menopause menimbulkan pemikiran yang negatif yang akan semakin memberatkan dan menekan hidupnya (Kasdu, 2002). Ibu yang bekerja lebih bisa mengembangkan diri karena adanya pergaulan dan wawasan yang luas. Mereka lebih banyak beraktivitas di luar rumah sehingga mempunyai kesempatan yang luas untuk informasi tentang menopause dan mempunyai kemampuan mengembangkan mekanisme coping yang adaptif dalam menyikapi kecemasan akibat perubahan fisik yang berkaitan dengan menopause (Suryabrata, 2000).

Wanita menjelang menopause yang mengalami kecemasan akan mengalami dampak yang tidak

diinginkan. Ibrahim (2000) mengatakan kecemasan dapat menimbulkan sejumlah gangguan yang akan mengganggu kegiatan sehari-hari misalnya, hilangnya berbagai kemampuan yang menunjukkan terganggu kualitas hidup dan pada akhirnya dapat menimbulkan rasa putus asa. Menopause yang diakibatkan oleh hormon estrogen dan progesteron menyebabkan keluhan-keluhan yang dikenal sebagai sindrom defisiensi estrogen dan gangguan psikis. Keluhan ini dapat menimbulkan wanita menjelang menopause akan mengalami kecemasan akibat perubahan-perubahan tersebut.

Salah satu upaya untuk mencegah kecemasan dan membantu wanita dalam menjelang menopause adalah dengan cara memberikan konseling pada wanita menjelang menopause (Pakasi, 2000). Upaya konseling akan meningkatkan pemahaman wanita menopause tentang menopause, masalah yang muncul dan cara mengatasinya sehingga wanita akan dapat menjalani hari-harinya dengan kualitas hidup yang lebih baik, tanpa ada rasa kecemasan, dapat berbuat banyak untuk masyarakat dan tetap bugar dalam menghadapi masa menopause.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* : yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali, pada satu saat.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita antara Usia 45-48 tahun di Dusun Ginonjo Desa Besuki Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan Data tahun 2008 yaitu sebanyak 84 orang diantaranya 28 wanita bekerja dan 56 wanita tidak bekerja. Sampel: sebagian wanita usia 45-48 tahun yang memiliki kriteria inklusi sebanyak 40 orang. Sampling menggunakan tehnik *Stratified random sampling*.

Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang berisi modifikasi dari skala HARS. Analisa data : data yang telah terkumpul dianalisis dengan Uji Mann Whitney sample bebas. Derajat kemaknaan ditentukan α 0,05 artinya jika hasil uji statistik menunjukkan $p \leq 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan variabel yang dependen. Data ini menggunakan komputerasi SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Tabulasi silang perbedaan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause antara wanita yang bekerja dan yang tidak bekerja di Dusun Ginonjo Desa Besuki Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo, bulan September 2008.

Status Pekerjaan	Tingkat Kecemasan			Jumlah Responden	Prosentase
	Ringan	Sedang	Berat		
Bekerja	10 (25 %)	8 (20 %)	2 (5 %)	20	50 %
Tidak bekerja	3 (7,5 %)	12 (30 %)	5 (12,5 %)	20	50 %
Total	13 (32,5 %)	20 (50 %)	7 (17,5 %)	40	100 %

Dari Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 40 responden wanita menjelang menopause. Dari 40 responden tersebut, sebanyak 20 responden (50 %) wanita bekerja dan 20 responden (50 %) wanita tidak bekerja. Pada wanita menjelang menopause yang bekerja yaitu terdapat 10 (25 %) yang mengalami kecemasan ringan, 8 (20 %) mengalami kecemasan sedang dan 2 (5 %) yang mengalami kecemasan berat. Sedangkan pada wanita menjelang menopause yang tidak bekerja terdapat 3 (7,5 %) yang mengalami kecemasan ringan, 12 (30 %) mengalami kecemasan sedang dan 5 (12,5 %) mengalami kecemasan berat. Dari hasil analisa data menggunakan Uji Mann Whitney diperoleh hasil nilai $Z = -2.308$ dimana $\rho = 0,021 < \alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik mann whitney di dapatkan bahwa tingkat kemaknaan $\rho = 0,021$ lebih kecil dari tabel ($\alpha = 0,05$). Sehingga menunjukkan H_0 di tolak yang artinya ada perbedaan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause antara wanita yang bekerja dan yang tidak bekerja. Dalam Kasdu (2000), mengatakan bahwa wanita

bekerja lebih menyukai dunia kerja ketimbang hidup dalam keluarga. Mereka merasa lebih rileks dan nyaman jika sedang bekerja dari pada dirumah sendiri. Dan pada kenyataannya mereka bekerja agar dapat pergi dan menghindari dari keluarga.

Masalah ini memang dilandasi oleh persoalan psikologis yang lebih mendalam, baik terjadi di dalam diri orang yang bersangkutan maupun dalam hubungan antara anggota keluarga. Sebagai wanita bekerja atau wanita aktif menjelang menopause itu terasa. Namun berkat pergaulan yang luas sehingga dapat menimba pengalaman orang lain untuk dijadikan pengetahuan untuk diri sendiri. Besarnya penderitaan yang dirasakan secara fisik, sebagai seorang aktif dengan semangat yang tinggi, sadar akan kewajibannya terhadap masyarakat, kecemasan ini dapat diatasinya. Sehingga kecemasan yang dirasakan pada wanita yang bekerja atau wanita aktif terasa lebih ringan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dusun Ginonjo Desa Besuki Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo September 2008 bahwa, terdapat wanita menjelang menopause yang tidak bekerja mengalami

kecemasan sedang. Hal ini disebabkan karena wanita tidak bekerja lebih tertutup, minder dan membuat jarak dengan lingkungan sosialnya sehingga mereka kurang mendapatkan informasi yang tepat dan jelas tentang menopause. Kurang pengetahuan tentang menopause menyebabkan mereka selalu mengkhawatirkan tentang keadaan yang dialaminya yang selalu dikaitkan dengan menopause. Penilaian yang salah tentang menopause dapat menimbulkan pemikiran yang negatif yang akan semakin menekan hidupnya. Kecemasan dapat menimbulkan sejumlah gangguan yang akan mengganggu kegiatan sehari-hari misalnya, hilangnya kemampuan yang menunjukkan terganggu kualitas hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat kecemasan wanita menjelang menopause antara wanita yang bekerja dan yang tidak bekerja di Dusun Ginonjo Desa Besuki Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo di peroleh kesimpulan sebagai berikut :Tingkat kecemasan wanita menjelang menopause yang bekerja terdapat 10 wanita (25 %) yang mengalami kecemasan ringan. Tingkat kecemasan wanita menjelang menopause yang tidak bekerja yaitu terdapat 12 wanita (30 %) mengalami kecemasan sedang. Ada perbedaan Tingkat kecemasan wanita menjelang menopause yang bekerja dan yang tidak bekerja, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,021$.

Saran

Diharapkan wanita yang tidak bekerja mencari sumber informasi yaitu dengan banyak membaca tentang masalah menopause, gejala-gejala menopause dan cara mengatasinya. Dan perlu juga adanya suatu perkumpulan sebagai

wadah bagi wanita menjelang menopause untuk saling bertukar pengalaman dan informasi. Bagi wanita menjelang menopause Di harapkan kepada wanita menjelang menopause mampu memahami tentang gejala-gejala menopause, masalah yang muncul dan cara mengatasinya sehingga akan dapat menjalani hari-harinya dengan kualitas hidup yang lebih baik, tanpa ada rasa kecemasan. Pelayanan kesehatan Di harapkan Puskesmas lebih aktif dalam pemberian konseling, misalnya dengan pelaksanaan konseling menopause terprogram kepada masyarakat sehingga selain masyarakat mendapatkan manfaat, peran puskesmas juga akan terlihat secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Baziad Ali (2003), <http://www.google.co.id/>, 03 Agustus 2008, 19.50 wib
- Djajendra, <http://www.blog.co.uk>, 27 Juli 2008, 12.31 wib
- Guyton (1994), *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Jakarta; EGC
- Hardjana Agus (2000), *Seri Kesehatan Wanita "Tubuh Wanita Modern"*, Jakarta; Arcan
- Harold Kaplan (1997), *Sinopsis Psikiatri "Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis"*, Jakarta; Binarupa Aksara
- Hawari (2001), *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta; Gaya Baru
- Hidayat Alimul, A (2003), *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*, Edisi pertama, Jakarta; Salemba medika
- Hurlock. B. Elizabeth (1980), *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi kelima, Jakarta; Erlangga

- Kasdu Dini (2002), *Kiat sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta; Puspa Swara
- Kuntjoro Sri Zainudin, www.e-psikologi.com, 03 Agustus 2008, 19.45 wib
- Manuaba, I.B.G (1999), *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta; Arcan
- Mangoenprasodjo. Setiono (2004), *Siapa Takut Menopause*, Kesehatan - Psikologi Populer
- Martaadisoebrata. D, dkk (2005), *Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial*, Jakarta; Yayasan Bina Pustaka
- Notoatmodjo (2005), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi ketiga, Jakarta; Rineka Cipta
- Nursalam (2003), *Konsep & Penerapan Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi pertama, Jakarta; Salemba medika
- Pakasi. S. Levina (2000), *Menopause dan Masalah Penanganannya*, Edisi kedua. Jakarta; FKUI
- Prawiroharjo Sarwono (2002), *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta; Yayasan Bina Pustaka
- Siagian Albiner, <http://situs.kesrepro.info/>, 16 Juni 2008, 10.40 wib
- Stuart (2006), *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta : Edisi
- Rini F. Jacinta, <http://denmasgoesyono.multiply.com/>, 27 Juli 2008, 13.03 wib
-
<http://klinis.wordpress.com/>, 02 juni 2008, 13.11 wib
-
<http://www.depkes.go.id/>, 07 Agustus 2008, 19.01 wib
-
www.medicastore.com/, 07 Agustus 2008, 18.51 wib